

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA MAHASISWA  
INDEKOS DAN MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK  
PESANTREN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
ANGKATAN 2015 UIN WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf Dan  
Psikoterapi

Oleh :

**Yuniar Rahmawati**

NIM : 1504046022

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2019**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA MAHASISWA INDEKOS DAN  
MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DALAM  
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN 2015 UIN WALISONGO**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

**YUNIAR RAHMAWATI**

NIM : 1504046022

Semarang, 13 September 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A

NIP. 19500103 197703 1 002

Wisnu Buntaran, S.psi, M. Psi, Psikolog

NIP. 19720814 200701 1 022

## PENGESAHAN

Skripsi Saudara **Yuniar Rahmawati** No. Induk Mahasiswa **1504046022** telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

**14 Oktober 2019**

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

**Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag**  
NIP. 19720315 199703 1 002

Pembimbing I

**Prof. Dr. H. Abiullah Hadziq, M.A**  
NIP. 19500103 1997703 1 002

Penguji I

**Dr. H. Abdul Muhaya, M.A**  
NIP. 19621018 199101 1 001

Pembimbing II

**Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
NIP. 19720814 200701 1 022

Penguji II

**Drs. H. Nidlomun Ni'am, M.Ag**  
NIP. 19580809 199503 1 001

Sekretaris Sidang

**Tsuwaibah, M.Ag**  
NIP. 19720712 200604 2 001

### NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 ( Tiga ) Eksemplar  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi  
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
          : UIN Walisongo Semarang  
          : Di Semarang

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Setelah kami membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Yuniar Rahmawati  
Nim : 1504046022  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Indekos dan Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang

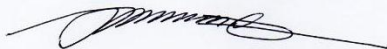
Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I,

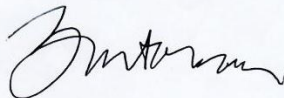
Semarang, 28 Agustus 2019

Pembimbing II,



**Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A**

NIP. 19500103 197703 1 002



**Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

NIP. 19720814 200701 1022

## DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuniar Rahmawati

Nim : 1504046022

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Indekos dan Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.

Dengan ini Saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan Saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka

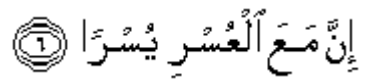
Semarang, 13 September 2019



Yuniar Rahmawati

NIM : 1504046022

## MOTTO



*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*

( Q.S. al – Insyirāh )

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi:

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harokat, transliterasinya sebagai berikut:

كَتَبَ : (dibaca) kataba

فَعَلَ : (dibaca) fa’ala

ذُكِرَ : (dibaca) Žukira



b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

يَذْهَبُ : (dibaca) yaẓhabu

كَيْفَ : (dibaca) kaifa

هَوْلَ : (dibaca) haula

**3. Maddah**

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

قَالَ : (dibaca) qāla

رَمَى : (dibaca) ramā

قِيلَ : (dibaca) qīla

**4. Ta Marbutah**

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati:

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya /h.

- c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasi dengan ha (h)

Contoh :

طَلْحَة : (dibaca) Talhah

رَوْضَةُ الْأَطْفَال : (dibaca) raudatul atfal

**5. Syaddah (tasydid)**

Syaddah atau tasydid dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :

رَبَّنَا : (dibaca) rabbana

نَزَّلَ : (dibaca) nazzala

الْبِرَّ : (dibaca) al-Birr

## 6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh: اَلدُّنْيَا (dibaca) Addun ya

- b. Kata sandang diikuti huruf qamariyah

kata sandang diikuti oleh huruf qomariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ (dibaca) alhamdulillah

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh : اِن (dibaca) inna

## **8. Penulisan kata**

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penuliisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh : من استطاع اليه سبيلا (dibaca) manistata'a ilaihi sabila

## **9. Huruf kapital**

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh : وما محمد الا رسول (dibaca) wama Muhammadun illa rasul

## **10. Tajwid**

Pedoman transliterasi ini tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid.

## KATA PENGANTAR

*Bismillāhirrahmānirrohīm,*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis sapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “*Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Indekos dan Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang*” disusun untuk memenuhi salah syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat, Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan restu peneliti untuk menimba ilmu dan mendukung saya dalam pengerjaan skripsi.

2. Yang terhormat, Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Yang terhormat, Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., selaku Kajur (Ketua Jurusan) dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A., selaku Sekjur (Sekretaris Jurusan) Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah mengarahkan dan membimbing berbagai persoalan mulai judul, waktu, fikiran tenaga sehingga penulis dapat menyusun skripsi.
4. Yang terhormat, Bapak Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A. dan Bapak Wisnu Buntaran, S.Psi. M. Psi, Psikolog., selaku dosen Pembimbing I dan dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga pikiran untuk memberikan bimbingan, yang tak henti-hentinya selalu memberikan motivasi dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yang Terhormat Bapak Miswan, S. Ag., SIP. M., selaku kepala perpustakaan pusat UIN Walisongo, yang telah memberikan ijin dan layanan kepastakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Yang Terhormat Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag., selaku wali dosen yang telah mengenalkan penulis kepada teman – teman yang hebat di Laskar 8, sehingga memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.

7. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Kusmanto dan Ibu Bibit Yastuti yang tak berhenti mendoakan dan memberikan motivasi serta kasih dan sayang begitu hebat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
9. Kepada saudara – saudara penulis, kakak tersayang Dyas Nur Fajrina dan kakak ipar Anang Setyawan serta adek tercinta Agus Nugroho Putro, yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
10. Kepada teman – teman Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015, khususnya teman – teman yang telah bersedia untuk dijadikan responden, yang sangat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi.
11. Kepada teman seperjuangan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015, khususnya kelas TP - A – 2015 yang telah membantu, memotivasi dan memberi warna dalam kehidupan penulis.
12. Kepada sahabatku Ayu Diah Lestari dan sahabat - sahabat *KLMP Squad*, (Puji, Alvi, Fikri dan Mualimin), yang telah melukis kisah indah persahabatan dan kebersamaan di hidup penulis.

13. Kepada teman-temanku Tim KKN UIN Walisongo posko 34 Desa Trengguli Kabupaten Demak, yang telah memberikan pengalaman berharga di hidup penulis.
14. Penghargaan dan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 10 September 2019

Penulis

Yuniar Rahmawati



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR .....	xiii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xvii
HALAMAN ABSTRAK.....	xx
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xxi
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	11
D. Kajian Pustaka / Keaslian Penelitian .....	12
E. Sistematika Penulisan .....	18

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Stres .....	20
1. Pengertian Stres .....	20
2. Sumber Stres .....	21
3. Tingkat Stres .....	25
4. Faktor Penyebab Stres .....	28
5. Gejala Stres .....	31
B. Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi .....	36
C. Mahasiswa, Indekos dan Pondok Pesantren .....	40
D. Kerangka Berfikir .....	49
E. Hipotesis .....	53

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	54
B. Variabel Penelitian .....	55
C. Definisi Operasional Variable .....	56
D. Populasi Dan Sample .....	57
E. Metode Pengumpulan Data .....	59
F. Teknik Analisis Data .....	63

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Kancan Penelitian .....	65
B. Deskripsi Data Penelitian .....	69
C. Uji Persyaratan Analisis.....	75

1. Uji Normalitas .....	75
2. Uji Homogenitas .....	77
3. Uji Hipotesis .....	79
D. Pembahasan .....	82

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	89
C. Penutup .....	90

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Yuniar Rahmawati (2019). **Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Indekos dan Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang**. Semarang. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan manusia, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda. Proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji tingkat perbedaan stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian komparasi. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi, berjumlah 146. Pengambilan sampel sebanyak 20% dari jumlah populasi yaitu 40 responden, terdiri dari 15 mahasiswa Indekos dan 15 mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Metode pengambilan data menggunakan skala likert. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan *uji T- test* dengan bantuan *SPSS versi 16.0 for windows*. Hasil uji hipotesis diperoleh signifikansi 0,341 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil perhitungan, maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

**Kata kunci :** *stres, skripsi, mahasiswa Indekos, mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.*

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Jumlah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang sedang Mengerjakan Skripsi
Tabel 2	Skor Skala Likert
Tabel 3	Blue Print
Tabel 4	Deskripsi Statistik
Tabel 5	Klasifikasi Hasil Deskripsi Data
Tabel 6	Hasil Uji Normalitas
Tabel 7	Hasil Uji Homogenitas
Tabel 8	Hasil Uji Hipotesis

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Skala Penelitian
Lampiran 2	Skor Skala Likert
Lampiran 3	Blue print DASS 42
Lampiran 4	Data Skor Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Indekos
Lampiran 5	Data Skor Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren
Lampiran 6	Deskripsi Statistik
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 8	Hasil Uji Homogenitas
Lampiran 9	Hasil Uji Hipotesis

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari – hari dan tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Dan stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.<sup>1</sup>

Stres dapat terjadi pada diri seseorang karena adanya suatu stressor. Stressor adalah suatu agen atau stimulus yang dapat membangkitkan reaksi stres. Tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres disebut stressor. Stres yang dimaksud dapat berupa stressor sosial, psikososial, psikologis, filosofis dan fisik. Stressor sosial merupakan stressor yang berasal dari lingkungan sosial seperti kebisingan atau kekacauan, stressor psikologi berasal dari interaksi antara manusia seperti menjumpai

---

<sup>1</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta : CV. Sagung Seto), 2004, hlm. 9.

pasangan yang berselingkuh atau mendapatkan pasangan baru dalam hidupnya. Adapun stressor psikologis bisa berupa kecemasan, ketakutan atau kekhawatiran. Stressor fisik adalah kondisi - kondisi yang berhubungan langsung dengan fisik seseorang seperti kecelakaan, keracunan atau kecacatan, sedangkan stressor filosofis berhubungan dengan sesuatu yang sangat mendasar bagi hidup seseorang seperti adanya konflik sistem nilai atau kegagalan dalam mencapai tujuan hidup.<sup>2</sup>

Dalam menghadapi peristiwa yang menimbulkan stres, berbagai reaksi individu bisa sangat berbeda. Ada yang mengalami masalah serius pada aspek psikologis, ada juga yang bermasalah pada aspek fisik. Namun, ada yang tidak mengalami masalah terhadap peristiwa stres yang sama, bahkan merasa tertantang dan tertarik.<sup>3</sup>

Stres disebabkan oleh berbagai macam hal. Kegiatan sehari – hari yang di lakukan tentu tidak selalu membuat hati merasa senang, dengan adanya kegagalan dalam usaha, kadang menimbulkan rasa kecewa dan depresi. Tugas kuliah serta pekerjaan rumah yang terasa berat, belum lagi persoalan dengan

---

<sup>2</sup> Amalina Rochmah, “Stres di Kalangan Mahasiswa Ushuluddin dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi”, *Skripsi* , Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo Semarang, 2008, hlm.1.

<sup>3</sup>Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*,(Jogjakarta : DIVA Press), 2014, hlm. 12.



keluarga yang dihadapi ketika di rumah, berpisah dengan orang yang di sayangi, serta kecemasan dan kekecewaan yang berlebihan terhadap diri sendiri ataupun terhadap perlakuan orang lain. Dapat memicu terjadinya stres.<sup>4</sup>

Menurut data WHO pada tahun 2006, terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena *skizofrenia*, serta 47,5 juta terkena dimensia. Di Indonesia, dengan berbagai faktor biologis, psikologis dan sosial dengan keberagaman penduduk; maka jumlah kasus gangguan jiwa terus bertambah yang berdampak pada penambahan beban Negara dan penurunan produktivitas jangka panjang.<sup>5</sup>

Data Riskesdas pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres...*, hlm. 30.

<sup>5</sup> Indrawati, "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar", *Skripsi*, UIN Alauddin Makassar, 2018, hlm. 3.

<sup>6</sup> Indrawati, "Gambaran Stres Mahasiswa...", hlm. 3.

Pada tahun 1999, Darcy A Keady melakukan penelitian tentang perbedaan stres mahasiswa yang belum wisuda dan yang selesai wisuda di Utah State University dengan jumlah populasi 238 dengan rentang umur 19-58 tahun. Yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres mahasiswa yang belum wisuda dan 14 diantaranya mengalami stres positif. Sedangkan pada tahun 2011 Magdalena Mlek di Concordia University, Montreal, Quebec, Canada, melakukan penelitian tentang stres pada 6 mahasiswa keperawatan yang menyimpulkan bahwa 3 mahasiswa mengalami stres berat, 2 mahasiswa mengaku mengalami stres positif dan 1 lainnya mengalami stres ringan.<sup>7</sup>

Pada tahun 2016 Nurliana Sipayung melakukan penelitian tentang *coping* stres yang berhubungan dengan mahasiswa, dalam penelitiannya di fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma melaporkan bahwa terdapat 33 (62%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, kategori rendah berjumlah 20 orang mahasiswa (38%). Selain itu penelitian yang dilakukan Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto pada tahun 2016 di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menemukan stres pada mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan - kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stres

---

<sup>7</sup> Indrawati, "Gambaran Stres Mahasiswa...", hlm. 4.

yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa.<sup>8</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dari 295 mahasiswa angkatan 2015 tercatat hanya 29 mahasiswa yang berhasil lulus tepat waktu yaitu delapan semester. Hal ini menunjukkan bahwa hanya 9,83% saja yang berhasil lulus tepat waktu. Rendahnya prosentase mahasiswa yang dapat lulus tepat waktu menandakan ada banyak mahasiswa yang mengalami perpanjangan masa studi, hal ini dapat menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari masing – masing jurusan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada mahasiswa angkatan 2015, tercatat sebanyak 146 mahasiswa yang sudah mengajukan judul dan sudah disetujui oleh ketua jurusan masing – masing. Artinya ada 146 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu : 33 mahasiswa dari jurusan Aqidah Filsafat, 35 mahasiswa dari jurusan Ilmu al – Qur'an dan Tafsir, 20 mahasiswa dari jurusan Studi Agama Agama dan 58 mahasiswa dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dari

---

<sup>8</sup> Indrawati, “Gambaran Stres Mahasiswa...”, hlm. 5.

beberapa mahasiswa angkatan 2015 yang diteliti dan diamati dalam mengerjakan skripsi agar bisa selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh pihak fakultas banyak yang mengalami tekanan atau mengalami stres.

Adapun yang dimaksud mengerjakan skripsi pada penelitian ini adalah proses menulis skripsi dan melakukan bimbingan skripsi ke dosen pembimbing. Proses menulis skripsi menjadi stressor sendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.<sup>9</sup>

Selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing juga menambah stressor bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi

---

<sup>9</sup> Abdur Rozaq, "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi", *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Jurusan Sosial, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014, hlm. 35. Diakses pada 10 Februari 2019 dari <http://digilib.uinsby.ac.id/220/>

mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain.<sup>10</sup>

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Mutadin menyebutkan dalam Abdur rozaq, jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.<sup>11</sup>

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi konsentrasi dalam pembuatan skripsi, dimana terkadang keadaan lingkungan di sekitar kurang mendukung dalam proses mengerjakan skripsi, contohnya seperti kondisi indekos dan kondisi pondok pesantren yang ramai, adanya permasalahan dengan teman dekat (sahabat;

---

<sup>10</sup> I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”:, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung. 2017, hlm. 18.

<sup>11</sup> Abdur Rozaq, “Tingkat Stres Mahasiswa...”, hlm. 35.

teman satu kamar), atau dengan pacar, sedangkan saat itu tidak ada tempat untuk menceritakan permasalahan yang dialami, pada saat itulah terkadang muncul perasaan tertekan.<sup>12</sup>

Mahasiswa indekos, hidup jauh dari pengawasan orang tua sehingga merasa bebas dari aturan – aturan yang mengekang. Mahasiswa indekos, dituntut untuk dapat mengontrol diri sendiri. Mahasiswa indekos juga dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur keuangan dan mengatur kehidupannya. Mahasiswa indekos harus pandai dalam mengatur keuangan agar dapat memenuhi semua kebutuhan, seperti kebutuhan makan dan kebutuhan pribadinya. Contohnya seperti keperluan mandi, kebutuhan kuliah meliputi membeli buku dan lain sebagainya. Jika mahasiswa indekos tidak pandai dalam mengatur keuangannya maka akan kekurangan di akhir bulan dan akan menambah tekanan sehingga membuat mahasiswa semakin stres dalam menyusun skripsi. Mahasiswa indekos juga harus pandai mengatur waktunya, walaupun memiliki cukup kebebasan, mahasiswa indekos jangan sampai terlena oleh kebebasannya. Jika mahasiswa indekos terlena dengan kebebasannya maka akan mengganggu proses menyusun skripsi.

Mahasiswa yang tinggal dipondok pesantren walaupun jauh dari pengawasan orang tua secara langsung, namun

---

<sup>12</sup>Amalina Rochmah, “Stres di Kalangan Mahasiswa...”, hlm.4.

kehidupannya tidak sebebaskan mahasiswa indeks. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren diharuskan untuk mengikuti kegiatan – kegiatan yang diadakan di pondok pesantren, tak jarang pondok pesantren juga memberikan *ta'zīran* atau hukuman bagi mahasiswa yang melanggar aturan pondok pesantren. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk lebih disiplin waktu dan harus pandai dalam mengatur waktu. Kegiatan pondok pesantren yang padat seperti mengaji, hafalan dan kegiatan – kegiatan khusus lainnya jika mahasiswa tidak pandai dalam membagi waktu maka akan menyita waktu dan mengganggu mahasiswa untuk menyusun skripsinya.

Menjadi santri yang tinggal di pondok pesantren akan memiliki rutinitas lebih banyak dari pada di kostan seperti bangun lebih subuh dan mengaji, mengikuti kegiatan pondok dan beraneka ragam seperti ( *muḥāḍarah amm*, *muḥāḍarah khos*, *talaran* kosa kata, *ḥadroh* dan kegiatan eksternal pondok, piket harian dan kegiatan – kegiatan keagamaan dan yang lainnya). Hal ini menyebabkan jam istirahat semakin berkurang, waktu mengerjakan skripsi semakin sedikit, kondisi tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa. Menjalani tugas sebagai mahasiswa dan sekaligus santri yang memiliki tuntutan di dua

tempat yang berbeda bukan suatu hal yang mudah.<sup>13</sup> Dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa indekos, ini dikarenakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mengalami tuntutan serta tekanan yang lebih besar daripada mahasiswa indekos.

Lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap stres.<sup>14</sup> Tempat tinggal mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dapat dibagi menjadi empat yaitu, tinggal di rumah, tinggal di masjid (menjadi pengurus Masjid), Indekos dan Tinggal di Pondok Pesantren. Pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 sebagian besar adalah Indekos dan Pondok Pesantren. Dalam penelitian ini penulis hanya meneliti perbedaan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Indekos dan Pondok Pesantren. Tempat tinggal yang berbeda menciptakan stressor yang berbeda pula.

Dari uraian diatas maka penulis sangat tertarik untuk meneliti masalah ini dengan judul : ***PERBEDAAN TINGKAT***

---

<sup>13</sup> Meliyana Novita, “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Coping* Stres Mahasiswa Pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2017. Diakses pada tanggal 7 Juli 2019.

<sup>14</sup> Wayan Diah Anima Winayaka Putri, *Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi pada Siswa – Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar*, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, hlm. 4.



***STRES ANTARA MAHASISWA INDEKOS DAN MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN 2015 UIN WALISONGO SEMARANG.***

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan pokok-pokok masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini adalah :

Adakah perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang?

**C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah : Untuk menguji perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Adapun manfaat penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

**1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut bagi para peneliti lain maupun masyarakat

umum, serta diharapkan dapat memberikan manfaat guna menambah *khasanah* keilmuan.

## 2. Secara praktis

- a) Bagi mahasiswa, dapat menambah wawasan mengenai stres yang dapat dialami pada saat menyelesaikan skripsi, sehingga dapat mengantisipasi dan mengelola stressor dengan baik.
- b) Bagi Institusi, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di Instansi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

## D. Kajian Pustaka

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut di antaranya adalah:

1. Dalam skripsi tahun 2016 yang disusun oleh Miranda Ayu Fitri Amelia yang berjudul *Perbandingan Tingkat Depresi antara Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tua dan Tinggal Sendiri pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*, Desain penelitian ini adalah *deskriptive comparative* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 54 mahasiswa, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen depresi yang digunakan adalah

*Beck Depression Inventory (BDI)* - II. Data dianalisis signifikansinya dengan uji statistik Mann Whitney. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), dengan hasil mahasiswa yang tinggal sendiri lebih banyak mengalami depresi (81,4%), dengan rincian depresi ringan (48,1%) dan depresi sedang (33,3%) dibandingkan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (25,9%), dengan rincian depresi ringan (22,2%) dan depresi sedang (3,7%). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.<sup>15</sup> Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, variable terikat, alat ukur, dan teknik analisis data,

2. *Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (2015)*, dalam penelitian skripsi oleh Gita Augesti, Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif dengan pendekatan secara *cross sectional* pada 142 mahasiswa

---

<sup>15</sup> Miranda Ayu Fitri Amelia, “Perbandingan Tingkat Depresi Antara Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Orang Tua Dan Tinggal Sendiri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan”, *Karya Ilmiah*, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2016. Diakses pada tanggal 13 Februari 2019 dari <http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/2328/Halaman%20Judul.Pdf?Sequence=2&Isallowed=Y>,

tingkat awal dan 100 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stres mahasiswa diketahui melalui kuesioner HASS/Col. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung dengan nilai  $p=0,016$  ( $<0,05$ ). Stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penyebab stres pada masing-masing tingkatan perkuliahan perlu dicari lebih lanjut.<sup>16</sup> Perbedaan penelitian ini terletak pada perbedaan variable bebas, jenis pendekatan penelitian, alat ukur dan analisis data yang dilakukan.

3. Penelitian Indarwati, pada tahun 2018 dengan judul *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*, menjelaskan stres yakni tekanan yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya. Berdasarkan potensi terjadinya stres pada mahasiswa perlu

---

<sup>16</sup> Gita Augusti, “Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. *Skripsi Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung*, 2015. Diakses pada tanggal 13 Maret 2019 dari <http://digilib.unila.ac.id/7018/111/ABSTRAK.pdf>

dilakukan survei untuk melihat gambaran tingkat stres mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, dengan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 54 orang dari total mahasiswa yang memprogram skripsi angkatan 2013 dan belum melaksanakan ujian munaqasyah sebanyak 147 orang. Stres mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner DASS 42. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar berada pada tingkat ringan. Perbedaan terletak pada jenis pendekatan penelitian, variable bebas dan analisis data.

4. Dalam skripsi *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Ilusi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang*, penelitian dilakukan oleh Baiq Rismaya Adhita pada tahun 2018, Variabel yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu tingkat stres dan variable ilusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ilusi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasi dengan teknik sampling menggunakan *insidental sampling* sebanyak 60 subjek dan dianalisa

menggunakan korelasi *product moment*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory* bagian Persepsi Ilusi Muller Lyer dan alat tes pengukur tingkat stres adalah *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara hubungan tingkat stres dengan terhadap ilusi. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi ( $r = 0,650$ ,  $p = 0,000$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang sedang menempuh skripsi maka akan semakin tinggi ilusi yang terjadi dan sebaliknya. Perbedaan terletak pada variable bebas, jenis pendekatan penelitian dan analisis data.

5. *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*, dalam jurnal PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 5, Nomor 1, 2018: 115-130 yang telah diteliti oleh Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Alat ukur menggunakan *Revised Self Disclosure Scale* dan *Student-Life Stress Inventory*. Jumlah subjek 49 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh *self disclosure* terhadap

tingkat stres.<sup>17</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Witrin Gamayanti,dkk, jelas memiliki perbedaan karena jenis penelitian tersebut adalah korelasi sedangkan jenis penelitian penulis adalah komparasi, selain itu letak perbedaannya terdapat pada variable *independent*, analisis data serta instrument penelitian yang digunakan. Namun penelitian ini memiliki kesamaan (variable *dependent*) yaitu sama – sama meneliti tentang tingkat stres.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pembahasan yang dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam hal pembahasan variabel tingkat stres yang di kaitkan dengan variabel lain. Akan tetapi belum ada penelitian yang meneliti tentang perbandingan tingkat stres mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam menyelesaikan skripsi, sehingga penelitian ini layak untuk di teliti.

---

<sup>17</sup> Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei, :*Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” dalam jurnal PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* (Volume 5, Nomor 1, 2018 : 115-130). Diakses pada tanggal 13 Maret 2019 dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj8zqnYm7gAhUa7HMBHRuBgMQFjAAegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fjournal.uinsgd.ac.id%2Findex.php%2Fpsy%2Farticle%2Fdownload%2F2282%2F1748&usg=AOvVaw3SW4UWTTPho\\_I97HdoGIsm](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj8zqnYm7gAhUa7HMBHRuBgMQFjAAegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fjournal.uinsgd.ac.id%2Findex.php%2Fpsy%2Farticle%2Fdownload%2F2282%2F1748&usg=AOvVaw3SW4UWTTPho_I97HdoGIsm)

## **E. Sistematika Penulisan**

Laporan penelitian ini dibagi atas beberapa bab. Bab pertama adalah pendahuluan. Pada bagian ini diuraikan latar belakang penelitian, di latar belakang penulis menguraikan secara umum tentang stres yang dialami oleh mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi. Kemudian di ikuti dengan permasalahan-permasalahan yang tercakup pada penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang dapat diambil dari penelitian, dan dibagian akhir diuraikan sistematika penyajian laporan penelitian. Sehingga dalam bab pertama tampak penggambaran isi skripsi secara keseluruhan namun dalam satu kesatuan yang ringkas dan padat guna menjadi pedoman untuk bab kedua, bab ketiga, bab keempat dan bab kelima.

Bab kedua, menguraikan tentang tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu tinjauan perbedaan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Secara umum penulis juga menguraikan teori stres, seperti pengertian stres, sumber stres, faktor penyebab stres dan tingkat stres. dalam bab dua merupakan dasar pokok masalah, penjelasan definisi sehingga menunjukkan adanya kejelasan hubungan dua variabel.

Bab ketiga memaparkan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian, metode yang digunakan, identifikasi variabel



penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, dan teknik sampling serta instrumen penelitian dan analisis data. Bagian ini diberi judul Metodologi Penelitian.

Bab keempat, merupakan inti dari penelitian yaitu analisis data, diuraikan dalam kancan penelitian, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan uraian pembahasan analisis perbedaan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Bab kelima merupakan bagian penutup. akan dituliskan simpulan dari hasil penelitian, batasan penelitian, serta saran bagi pihak lain yang akan melanjutkan penelitian ini.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stres**

##### **1. Pengertian stres**

Menurut kamus Psikologi, Stress (stres) diartikan sebagai : 1. (kata benda) suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. 2. (kata kerja) memberikan tekanan atau ketegasan dalam cara berbicara atau cara menulis.<sup>1</sup>

Menurut Vincent Cornelli, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.<sup>2</sup>

Menurut Robert S. Feldman, stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono, (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2011), hlm. 488.

<sup>2</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2014), hlm. 16.

<sup>3</sup> Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press, 2008), hlm.10.

Menurut Lazarus dan Folkman, stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatan dan mengancam kesehatan.<sup>4</sup>

Menurut Bandura dalam stres merupakan keadaan emosional yang dihasilkan dari ancaman dan beban tuntutan yang dirasakan.<sup>5</sup>

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.<sup>6</sup>

## 2. Sumber stres

Dalam pengertian umum, stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang meraka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stressor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres...*, hlm. 16.

<sup>5</sup> Dwi Irma Ningsih, Hubungan antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016, hlm. 20. Diakses pada tanggal 17 Juli 2019 melalui <https://lib.unnes.ac.id/28421/1/1511411022.pdf>

<sup>6</sup> Suprpti Slamet I.S., *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia, 2006) , hlm. 35.

<sup>7</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Dua*, Terj. Widjaja Kusuma, ( Batam : Interaksara, t.th), hlm. 338.

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologic/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stress karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya<sup>8</sup> :

- a) Stressor biologi dapat berupa ; mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan. Misalnya; tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b) Stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
- c) Stressor kimia; dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran

---

<sup>8</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, Jakarta : CV. Sagung Seto, 2004, hlm. 10.

lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.

- d) Stressor sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kejahatan (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negative, dan kehamilan.
- e) Stressor spiritual; yaitu adanya persepsi negative terhadap nilai-nilai ke-tuhanan.

Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stress. Tetapi stressor positif pun dapat menyebabkan stress, misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan.<sup>9</sup>

Menurut Taylor dalam Mustafiqon, merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi dan dinilai dapat menciptakan stressor, yaitu<sup>10</sup> :

- a) Kejadian negative agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.

---

<sup>9</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi...*, hlm. 11.

<sup>10</sup> Mustafiqon Nikmah, “Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gangguan Pencernaan Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015”, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015, hlm. 13.

- b) Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c) Kejadian “ambigu” seringkali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d) Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Selain itu, menurut Yosep dalam Mustafiqon, sumber stres yang lain pada umumnya meliputi beberapa hal, diantaranya<sup>11</sup> :

- a) Hubungan Interpersonal  
Dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara konflik atasan dengan bawahan dan lain sebagainya.
- b) Lingkungan Hidup  
Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, dan lain – lain.

---

<sup>11</sup> Mustafiqon Nikmah, “Hubungan Tingkat Stres..., hlm. 13.

c) Keuangan

Masalah keuangan, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan lain sebagainya.

d) Perkembangan

Masalah – masalah selama fase – fase perkembangan, misalnya perubahan fisik saat masa remaja.

e) Lain – lain

Stressor kehidupan lainnya, misalnya faktor keluarga, bencana alam, kebakaran, dan lain – lain.

3. Tingkat Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam *stressor*, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu reaksi stresnya dipicu oleh skripsi, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah <sup>12</sup> :

a) Stres normal

Menurut Crowford dan Henry dalam I Made, stres normal merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan

---

<sup>12</sup> I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”., *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung. 2017, hlm. 11.

mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian.<sup>13</sup>

b) Stres ringan

*Psychology Foundation of Australia* dalam I Made, menyebutkan stres ringan adalah kejadian stres yang dipicu *stressor* yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan adanya *stressor* ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.<sup>14</sup>

c) Stres sedang

*Psychology Foundation of Australia* dalam I Made, menjelaskan bahwa stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit

---

<sup>13</sup> I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres...", hlm. 11.

<sup>14</sup> I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres ..., hlm. 12.



beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.<sup>15</sup>

d) Stres berat

*Psychology Foundation of Australia* dalam *I Made* menyebutkan stres berat adalah stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, dan kebutuhan finansial yang kurang memadai. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering *stressor* menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stres ...”, hlm. 12.

<sup>16</sup> I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stres ...”, hlm. 12.

#### 4. Faktor Penyebab Stres

Dalam buku *Tumpas Stres Seketika* yang ditulis oleh Ahmad Fadholi, disebutkan beberapa faktor penyebab stres, diantaranya<sup>17</sup> :

##### a) Faktor lingkungan

Lingkungan menjadi tempat yang memiliki peranan besar terhadap pemicu terjadinya stres. Keadaan lingkungan yang tidak menentu dapat menyebabkan pengaruh pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terhadap seseorang. Dalam faktor lingkungan, terdapat tiga hal yang bisa menimbulkan stres, yaitu politik, ekonomi dan teknologi.

##### b) Factor organisasi

Di dalam organisasi, terdapat beberapa factor yang dapat menimbulkan stres, yaitu :

##### 1) *role demands*

Pekerjaan di kantor dan berbagai aturan yang dijalankan memiliki dampak sendiri bagi karyawan, sehingga peraturan yang kurang jelas dapat membuat karyawan kurang maksimal dalam menjalankan tugas.

---

<sup>17</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres...*, hlm. 37.

2) *interpersonal demands*

Mendefinisikan tekanan yang diciptakan oleh seseorang lainnya dalam organisasi. Hubungan komunikasi yang tidak jelas antara seseorang dengan orang lainnya dapat menyebabkan komunikasi yang tidak sehat. Sehingga, pemenuhan kebutuhan dalam organisasi terutama yang berkaitan dengan kehidupan sosial bisa menghambat perkembangan sikap dan pemikiran antara satu orang dengan yang lainnya.

3) *organizational structure*

Mendefinisikan tingkat perbedaan dalam organisasi di mana keputusan tersebut dibuat dan jika terjadi ketidakjelasan dalam struktur pembuat keputusan atau peraturan, akan dapat mempengaruhi kinerja seseorang dalam organisasi.

4) *organizational leadership*

Berkaitan dengan peran yang akan dilakukan oleh seorang pimpinan dalam suatu organisasi. Karakteristik pemimpin yang lebih mengutamakan atau menekankan pada hubungan secara langsung antara pemimpin dengan karyawannya, serta karakteristik pemimpin yang hanya mengutamakan atau menekankan pada hal pekerjaan saja.

c) Factor individu

Pada dasarnya, faktor yang terkait dalam hal ini muncul dari dalam keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik pribadi dari keturunan. Hubungan pribadi antar keluarga yang kurang baik dapat menimbulkan akibat pada pekerjaan yang bisa dilakukan karena akibat tersebut dapat terbawa dalam pekerjaan seseorang.

Sedangkan masalah ekonomi tergantung dari cara orang tersebut mendapatkan penghasilan yang cukup bagi kebutuhan keluarga serta dapat menjalankan keuangan itu seperlunya.

Karakteristik pribadi keturunan bagi tiap individu yang dapat menimbulkan stres terletak pada watak dasar alami yang dimiliki oleh seseorang. Sehingga untuk itu, gejala stres yang timbul pada tiap – tiap pekerjaan harus diatur dengan benar dalam kepribadian seseorang.

Secara garis besar penyebab stres ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor atau penyebab stres dari dalam diri seseorang. Gangguan kesehatan, mental, fisik serta kekecewaan dan ketakutan yang berlebihan. Sedangkan, faktor eksternal

lebih dipengaruhi oleh lingkungan.<sup>18</sup> Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres, misalnya, keadaan lingkungan tempat tinggal, keadaan lingkungan sekolah dan beban belajar, status sosial dan ekonomi keluarga, hubungan dengan orang lain, dan kejadian yang tidak terencana.<sup>19</sup>

## 5. Gejala Stres

Menurut Lumongga dalam Chlarasinta, jenis stres dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres...*, hlm. 42.

<sup>19</sup> Wayan Diah Anima Winayaka Putri, *Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi pada Siswa – Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar*, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, hlm. 4.

<sup>20</sup> Chlarasinta Duri Kartika, “hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, hlm. 16.

Menurut Atkinson dalam Astriana, situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan dan depresi stres yang ditunjukkan dengan gejala – gejala sebagai berikut<sup>21</sup> :

- a) Gejala emosional atau reaksi psikologis yaitu marah – marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah – ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup.

- 1) Kecemasan

Respon yang paling umum adalah kecemasan yang diartikan sebagai emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah seperti khawatir, prihatin, tegang dan takut.

- 2) Kemarahan dan agresi

Reaksi umum lain terhadap situasi stres adalah kemarahan, yang mungkin dapat menyebabkan agresi. Individu seringkali menjadi marah dan menunjukkan perilaku agresif jika mereka mengalami frustrasi. Agresi langsung terhadap sumber frustrasi tidak selalu dimungkinkan. Riset telah membuktikan bahwa agresi

---

<sup>21</sup> Astriana Erlinda, “Hubungan Kesesakan dengan Tingkat Stres pada Penghuni Rumah Susun Pekunden Semarang, *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2016.

bukan merupakan respon yang pasti terjadi setelah frustrasi, tetapi jelas merupakan salah satu darinya.

3) Apati dan depresi

Walaupun respon umum terhadap frustrasi adalah agresi aktif, respon kebalikannya adalah menarik diri dan apati juga sering terjadi. Jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apati dapat memberat menjadi depresi.

b) Gejala kognitif

Selain reaksi emosional terhadap stres, individu seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius. Individu merasa sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis, sebagai akibatnya kemampuan mereka melakukan pekerjaan terutama pekerjaan yang kompleks cenderung memburuk yaitu merasa sulit berkonsentrasi, kacau pikirannya, mudah lupa, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan, dan pikirannya hanya dipenuhi satu pikiran saja.

c) Gejala fisik

Sulit tidur, sulit buang air besar, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, selera makan berubah, tekanan darah menjadi lebih tinggi, jantung berdebar – debar, dan kehilangan energy. Stres kronis dapat menyebabkan

gangguan fisik tertentu seperti ulkus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Stres kronis juga mengganggu sistem imun, dengan demikian menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan bakteri dan virus menyerang.

Menurut Hardjana dalam Farihah, ada empat gejala-gejala stres, diantaranya<sup>22</sup> :

- a) Gejala fisik
  - 1) Sakit kepala, pusing, pening
  - 2) Tidur tidak teratur, insomnia, tidur teratur
  - 3) Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu
  - 4) Berubah selera makan
  - 5) Lelah atau kehilangan daya energy
- b) Gejala emosional
  - 1) gelisah atau cemas
  - 2) sedih, depresi, mudah menangis
  - 3) mudah panas dan marah
  - 4) gugup
  - 5) rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, .
  - 6) mudah tersinggung

---

<sup>22</sup> Farihah, Faridatul, "Pengaruh self efficacy terhadap stres mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", *Undergraduate thesis*, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014, hlm. 40.



c) Gejala intelektual

- 1) Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran
- 2) Mudah lupa
- 3) Pikiran kacau
- 4) Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja
- 5) Kehilangan rasa humor yang sehat
- 6) Produktivitas atau prestasi kerja menurun

d) Gejala interpersonal

- 1) Kehilangan kepercayaan kepada orang lain
- 2) Mudah mempersalahkan orang lain
- 3) Mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya
- 4) Mendiamkan orang lain
- 5) Menyerang orang lain dengan kata – kata.

Dalam penelitian ini, pendapat dari Agus M. Hardjana dirasa penulis lebih lengkap dan menyeluruh, karena tidak hanya mengelompokkan stress dari gejala fisik dan emosi saja, tetapi juga dari gejala intelektual dan interpersonal. Sehingga dalam penelitian ini pendapat tersebut digunakan sebagai indikator dalam mengukur tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Fariyah, Faridatul, “*Pengaruh self efficacy ...*”, hlm. 42.

## B. Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Kata skripsi berasal dari bahasa Inggris *script* yang berarti naskah atau tulisan. Skripsi di sini berarti sebuah bentuk karya ilmiah, disusun berdasarkan hasil penelitian, yang ditulis oleh mahasiswa, dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana jenjang strata 1 (S1).<sup>24</sup>

Salah satu komponen penting di perguruan tinggi adalah penulisan skripsi, yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, baik bagi penulis skripsi itu sendiri, juga bagi masyarakat. Pengembangan pengetahuan bagi penulis itu diperoleh melalui pengumpulan bahan-bahan informasi, baik dengan cara mendengar, membaca, mengindera serta mengolah dan menganalisis bahan-bahan informasi itu melalui suatu proses penalaran, sehingga menghasilkan temuan-temuan baru.<sup>25</sup>

Salah satu syarat bagi mahasiswa, bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari suatu perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggung jawabkan dalam bentuk *munaqasah* dihadapan beberapa dosen penguji.

---

<sup>24</sup> Tim penyusun skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin*, (Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo Semarang), hlm. 1.

<sup>25</sup> Tim penyusun skripsi, *Pedoman Penulisan...*, hlm. 4.

Proses mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan.<sup>26</sup> Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.<sup>27</sup>

Menurut Juliandi dalam I Made, Stressor pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sulit untuk menghadapi atau menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan. Selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus

---

<sup>26</sup> Abdur Rozaq, "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi", *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Jurusan Sosial, Fakultas Dakwahdan Ilmu Kominikasi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014, hlm. 32. Diakses pada 10 Februari 2019 dari <http://digilib.uinsby.ac.id/220/>

<sup>27</sup> Abdur Rozaq, "Tingkat Stres...", hlm. 35.

melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain.<sup>28</sup>

Agung dan Budiani menyebutkan dalam I Made, pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mendapatkan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan adanya reaksi stres, reaksi stres pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung setiap individu yang menjalani. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri. Hal ini berbeda dengan reaksi negatif yang diantaranya dapat adanya reaksi stres yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres...", hlm. 18.

<sup>29</sup> I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres ..., hlm. 19.

Adapun masalah-masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam mengerjakan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa.<sup>30</sup>

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Mu'tadin menyebutkan dalam Abdur rozaq, jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan

---

<sup>30</sup> Rindang Gunawati, Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, *Skripsi*, Universitas Diponegoro, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, 2005, hlm.

skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.<sup>31</sup>

### C. Mahasiswa, Indekos dan Pondok Pesanten

Mahasiswa adalah pelajar yang derajatnya lebih tinggi dari pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di perguruan tinggi seperti yang juga dialami oleh dosen sehingga mereka juga disebut sebagai mahaguru. Selain itu, subjek yang dipelajari di perguruan tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek – subjek pada sekolah biasa<sup>32</sup>.

Akbar dalam dalam Siti Kholifah mendefinisikan tempat tinggal adalah keberadaan seseorang bernaung atau tinggal di sebuah rumah seperti rumah orang tua, sewa atau menumpang pada rumah orang lain.<sup>33</sup> Hal ini dapat dikatakan bahwa indekos dan pondok pesantren adalah termasuk tempat bernaung atau tinggal mahasiswa.

---

<sup>31</sup> Abdur Rozaq, “Tingkat Stres Mahasiswa..., hlm. 35.

<sup>32</sup> Abdur Rozaq, *Tingkat Stres Mahasiswa...*, hlm. 32.

<sup>33</sup> Siti Kholifah, “ Hubungan Jarak Tempat Tinggal dan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Kunjungan Masyarakat ke Puskesmas Gadingrejo ( Studi pada MAsyarakat Pekon Wonodadi dan Pekon Klaten KEcamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu)”, *Skripsi*, Fakultas ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2017, hlm. 11.

## 1. Indekos

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, indekos adalah tinggal di rumah orang lain dengan atau tanpa makan (dengan membayar setiap bulan). Mengindekoskan berarti menumpangkan seseorang tinggal dan makan dengan membayar. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, indekos adalah tinggal di rumah orang lain dengan atau tanpa makan dan membayar setiap bulan. Mengindekoskan berarti menumpangkan seseorang (makan dan tinggal) dengan membayar. Jadi indekos atau kos adalah menumpang di rumah orang lain dengan atau tanpa makan dengan syarat membayarpah dalam periode tertentu yang telah ditentukan.

Kos-kosan biasanya dibangun di dekat kampus atau lingkungan perkotaan. Sasaran penawaran kos-kosan adalah mahasiswa dan pelajar yang berasal dari luar kota atau luar daerah. Mahasiswa baru biasanya akan mencari kos yang dekat dengan kampus dan sesuai kemampuan keuangannya.

### a) Fungsi indekos

Kos-kosan sebagai tempat hunian sementara, pada umunya dihuni oleh mahasiswa atau pelajar yang berasal dari luar kota atau luar daerah. Namun tidak sedikit pula masyarakat umum yang tidak memiliki rumah pribadi dan menginginkan untuk tinggal berdekatan dengan lokasi

beraktifitas. Oleh sebab itu fungsi dari kos kosan dapat di kategorikan sebagai berikut<sup>34</sup> :

- 1) Sebagai sarana tempat tinggal sementara bagi mahasiswa yang umumnya berasal dari luar kota atau luar daerah selama masa studinya.
- 2) Sebagai sarana tempat tinggal sementara bagi masyarakat yang bekerja di kantor atau yang tidak memiliki tempat tinggal agar berdekatan dengan lokasi bekerja.
- 3) Sebagai sarana pembentukan kepribadian mahasiswa untuk lebih berdisiplin, mandiri dan bertanggung jawab.
- 4) Sebagai tempat untuk menggalang pertemanan dengan mahasiswa lain dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

b) Jenis - jenis kos

Menurut Utomo dalam Arif Ahmad, pada umumnya bentuk kos - kosan mahasiswa dibedakan dari ukuran kamar dan jumlah penghuninya, yaitu<sup>35</sup> :

---

<sup>34</sup> Arif Ahmad, "Studi Komparasi Prestasi Belajar antara Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta Semester 6 yang Tinggal di Pondok Pesantren, Kos, dan Rumah Tahun Akademik 2016/ 2017", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017, hlm. 54.



- 1) Satu kamar untuk dua orang dengan tempat tidur yang digunakan bertingkat(*double decker*) atau satu tempat tidur besar atau dua terpisah,
- 2) Satu kamar untuk satu orang (*single room*).

Apabila dilihat dari keberadaan kos-kosan dan pemiliknya, maka hal itu dapat dibedakan:

- 1) Kos-kosan bercampur dengan rumah pengelolanya, tetapi tetap dalam satu bangunan,
- 2) Kos-kosan berada dalam satu gedung sendiri di mana mahasiswa dan pengelolanya tidak bertempat tinggal di gedung yang sama.
- 3) Kos-kosan bercampur dengan rumah kontrakan di mana pengelola dalam areal yang sama tetapi tempat berbeda gedung.

Pemilihan kos-kosan biasanya didasarkan pada tingkat kenyamanan dan jarak akses ke kampus, selain itu ada pertimbangan yang lain seperti, kebersihan, kegaduhan, keamanan, ketersediaan warung makan, fasilitas yang diberikan, harga sewa kamar, cara pembayaran, peraturan yang diberlakukan dan *privacy* terhadap para penghuninya. Mahasiswa dapat mencari informasi kos melalui informasi

---

<sup>35</sup> Arif Ahmad, "Studi Komparasi Prestasi Belajar...", hlm. 54.

teman, biro jasa layanan kos, iklan di surat kabar, meminta bantuan keluarga dan mencari sendiri melalui *door-to-door*.

## 2. Pondok Pesantren

Kata pondok pesantren merupakan dua kata yang saling berkaitan dan mempunyai tujuan yang sama sebagai tempat tinggal sementara untuk belajar agama Islam. Kata pondok berasal dari bahasa Arab *funduq* yang berarti ruang tidur, wisma, dan hotel sederhana. Sedangkan pesantren berasal dari kata *santri* dengan awalan (pe-) dan akhiran (-an) yang berarti tempat tinggal santri.<sup>36</sup>

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa pesantren adalah tempat santri atau tempat murid – murid belajar mengaji. Mahfudh yang dikutip dalam buku *Manajemen Madrasah dan Konsep Pembinaan Santri dalam Pesantren* mengidentifikasikan pesantren lebih luas lagi, yaitu sebagai lembaga pendidikan dan lembaga sosial keagamaan dimana pengasuhnya juga menjadi “*pimpinan*” dan “*menjadi sumber rujukan*” umat. Dalam memberikan legitimasi terhadap tindakan umat atau warganya, sudah barang tentu pesantren mempunyai dasar pijakan yang

---

<sup>36</sup> Abdul Choliq, *Manajemen Madrasah dan Pembinaan Santri*, (Yogyakarta : PT. LKiS Printing Cemerlang), cet. 1, 2011, hlm. 41.

sifatnya keagamaan dalam melakukan tindakan umatnya yang dianggap baru oleh masyarakat.<sup>37</sup>

Menurut Zuhairini pondok pesantren adalah tempat murid-murid (disebut santri) mengaji agama Islam dan sekaligus diasramakan di tempat itu. Sedangkan Mahpuddin Noor memberikan definisi pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam yang minimal terdiri dari tiga unsur, yaitu Kiai/Ustadz yang mendidik serta mengajar, masjid, dan pondok/asrama.<sup>38</sup> Dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren adalah tempat dimana para santri belajar ilmu agama Islam.

Kedudukan pondok bagi santri sangat esensial sebab di dalamnya santri tinggal belajar ditempa diri pribadinya dengan control seorang ketua asrama atau kiai yang memimpin pesantren. Kiai dengan mudah mendidik dan mengajarkan segala bentuk atau jenis ilmu yang telah ditetapkan sebagai kurikulumnya. Keberadaan santri di pondok, mereka dapat melatih diri dengan ilmu – ilmu praktis

---

<sup>37</sup> Abdul Choliq, *Manajemen Madrasah...*, hlm. 41.

<sup>38</sup> Nur Efendi, *Manajemen Perubahan di Pondok Pesantre : Kontruksi Teoritik dan Praktik Pengelolaan Perubahan sebagai Upaya Pewarisan Tradisi dan Menatap Tantangan Masa Depan*, (Yogyakarta : Teras), 2014, cet. 1, hlm. 110.

seperti kepandaian berbahasa Arab, Inggris, menghafal Al-Qur'an, dan lain lain.<sup>39</sup>

Ada beberapa jenis pondok pesantren, yaitu :

- a) Pondok tradisional
- b) Pondok pesantren modern
- c) Pondok pesantren komprehensif.

Pondok pesantren tradisional masih tetap mempertahankan bentuk aslinya dengan semata – mata mengajarkan kitab yang ditulis oleh ulama abad ke 15 dengan menggunakan bahasa Arab. Pola pengajarannya dengan menerapkan sistem *halaqah*, dengan metode *soogan* dan *bandongan*. Seorang kiai mengajar santri – santrinya berdasarkan pada kitab – kitab klasik yang ditulis dalam bahasa Arab abad pertengahan dengan sistem terjemahan yang dilaksanakan di masjid atau surau. Hakikat *halaqah* adalah penghafalan yang titik akhirnya dari segi metodologi cenderung kepada terciptanya santri yang menerima dan memiliki ilmu. Artinya ilmu itu tidak berkembang kea rah paripurnanya ilmu itu, melainkan hanya terbatas pada apa yang diberikan oleh kiainya. Kurikulumnya tergantung sepenuhnya kepada kaiai pengasuh pondoknya. Santrinya ada

---

<sup>39</sup> Abdul Choliq, *Manajemen Madrasah...*, hlm. 42.

yang menetap di dalam pondok (santri mukim), dan santri yang tidak menetap di dalam pondok (santri kalong).

Pola kehidupan santri termanifestasikan dalam istilah “Panca Jiwa” yang di dalamnya memuat “lima jiwa” yang harus diwujudkan dalam proses pendidikan dan pembinaan karakter santri. Kelima jiwa tersebut adalah<sup>40</sup> :

a) Jiwa keikhlasan

Jiwa keikhlasan tergambar dalam ungkapan “*sepi ing pamrih*” yaitu perasaan semata – mata untuk beribadah yang sama sekali tidak dimotivasi oleh keinginan memperoleh keuntungan – keuntungan tertentu. Jiwa ini nampak pada orang – orang yang tinggal di pondok pesantren, mulai dari kiai, jajar, ustadz, hingga para santri. Oleh karena belajar dianggap sebagai ibadah, menurut Wolfgang Karcher, menimbulkan tiga akibat yaitu : berlama – lama di pesantren tidak pernah dianggap sebagai suatu masalah, keberadaan ijazah sebagai tanda tamat belajar tidak terlalu diperdulikan, dan lahirnya budaya restu kiai yang terus bertahan hingga saat ini.

---

<sup>40</sup> Abd. Halim Soebahar, *Modernisasi Pesantren : Studi Transformasi Kepemimpinan Kiai dan Sistem Pendidikan Pesantren*, (Yogyakarta : LKiS Yogyakarta), 2013, cet. 1, hlm. 46.

b) Jiwa kesederhanaan

Kehidupan dipesantren diliputi suasana kesederhanaan yang bersahaja. Sederhana bukan berarti pasif, melarat, *nrimo*, dan miskin, melainkan mengandung unsur kekuatan hati, ketabahan, dan pengendalian diri di dalam menghadapi berbagai macam rintangan hidup sehingga diharapkan akan terbit jiwa yang besar, berani, bergerak maju, dan pantang mundur dalam segala mental karakter yang menjadi syarat bagi suksesnya suatu perjuangan dalam segala bidang kehidupan,

c) Jiwa kemandirian

Jiwa kemandirian merupakan pondasi utama bagi perintisan pesantren. Bukan berarti seorang santri harus mengurus keperluannya sendiri, melainkan telah menjadi semacam prinsip bahwa sedari awal pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tidak pernah menyandarkan kelangsungan hidup dan perkembangannya pada bantuan belas kasihan pihak lain.

d) Jiwa *ukhuwah Islamiyah*

Suasana kehidupan di pesantren selalu diliputi semangat persaudaraan yang sangat akrab sehingga susah dan senang tampak dirasakan bersama, terdapat banyak nilai – nilai keagamaan yang melegitimasinya. Tidak ada lagi pembatas yang memisahkan mereka, sekalipun mereka

sejatinya berbeda – beda dalam aliran politik, sosial, ekonomi dan lain sebagainya.

e) Jiwa kebebasan

Para santri diberi kebebasan untuk memilih jalan hidup di masyarakat. Mereka bebas menentukan masa depan dengan bekal jiwa yang besar dan optimisme yang mereka dapatkan selama tinggal di pesantren, selama hal itu masih dianggap sejalan dengan nilai – nilai pendidikan yang mereka dapatkan di pesantren.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Menurut Olejnik dan Holschuh dalam Zuama menguraikan stres, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu.<sup>41</sup> Tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres, termasuk yang dialami oleh mahasiswa.<sup>42</sup>

Secara garis besar penyebab stres ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor atau penyebab stres dari dalam diri seseorang. Gangguan kesehatan, mental, fisik serta kekecewaan dan ketakutan yang berlebihan.

---

<sup>41</sup> Shofiyanti Nur Zuama, “Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa Yang sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud”, *Jurnal, Kreatif* [Vol 17, No 2 \(2014\)](#), hlm. 79.

<sup>42</sup> Ajeng Roro Angistya Pinakesti, “Self-Disclosure dan Stres pada Mahasiswa”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2016, hlm. 2.

Sedangkan, faktor eksternal lebih dipengaruhi oleh lingkungan.<sup>43</sup> Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres, misalnya, keadaan lingkungan tempat tinggal, keadaan lingkungan sekolah dan beban belajar, status sosial dan ekonomi keluarga, hubungan dengan orang lain, dan kejadian yang tidak terencana.<sup>44</sup> Menurut Ahmad Fadholi, lingkungan menjadi tempat yang memiliki peranan besar terhadap pemicu terjadinya stres.<sup>45</sup>

Menurut Juliandi dalam I Made, Stressor pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sulit untuk menghadapi atau menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan. Selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan

---

<sup>43</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres...*, hlm. 42.

<sup>44</sup> Wayan Diah Anima Winayaka Putri, "Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi pada Siswa – Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar, Program Studi Pendidikan Dokter", *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, hlm. 4.

<sup>45</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2014), hlm. 37.



mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain.<sup>46</sup>

Adapun masalah-masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa.<sup>47</sup>

Menurut Ahmad Fadholi, lingkungan menjadi tempat yang memiliki peranan besar terhadap pemicu terjadinya stres.<sup>48</sup> Lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap stres.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres ..., hlm. 18.

<sup>47</sup> Rindang Gunawati, Hubungan antara Efektivitas..., hlm.

<sup>48</sup> Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2014), hlm. 37.

Mahasiswa Indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki tuntutan yang berbeda.

Mahasiswa Indekos yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dua tuntutan yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai anak kos. Tuntutan sebagai mahasiswa penyusun skripsi, dituntut untuk segera menyelesaikan skripsinya dan sebagai, anak kos, dituntut untuk menaati peraturan kos, seperti pulang tidak terlalu malam, bersih-bersih dan membayar upah pada waktu yang telah diatur pemilik kos.<sup>50</sup>

Sedangkan mahasiswa penyusun skripsi yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki dua tuntutan utama, yaitu dituntut menjadi mahasiswa dan santri. Sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dituntut untuk segera menyelesaikan skripsinya. Sebagai santri, mahasiswa harus mengikuti kegiatan di pondok dengan tertib, seperti shalat jamaah, membaca zikir, gotong rotong, undangan acara warga, menghafal al-Quran, belajar kitab kuning sampai malam dan lain-lain.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Wayan Diah Anima Winayaka Putri, *Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi pada Siswa – Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar*, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, hlm. 4.

<sup>50</sup> Arif Ahmad, “Studi Komparasi Prestasi...”, hlm. 71.

<sup>51</sup> Arif Ahmad, “Studi Komparasi Prestasi...”, hlm. 72.

mengerjakan skripsi sudah menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. ditambah dengan tuntutan lingkungan tempat tinggal masing – masing mahasiswa yang semakin membebani. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.<sup>52</sup>

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.”

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2016), hlm. 99.

### **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Suatu penelitian atau tulisan ilmiah bisa disebut suatu tulisan bila tersusun secara sistematis, mengandung data yang konkret dan dapat di pertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitiannya yakni mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi, pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Soeyono penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang didasarkan atas perhitungan presentase, rata-rata, Ci kuadrat, dan perhitungan statistik lainnya. Dengan kata lain penelitian kuantitatif melibatkan diri pada perhitungan atau angka atau kuantitas.<sup>1</sup>

Jika dipandang dari karakteristik masalah berdasarkan kategori fungsionalnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparasi yaitu penelitian yang membandingkan

---

<sup>1</sup> Soewadji Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Penerbit Mitra Wacana Media, 2012), hlm 50.

keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.<sup>2</sup>

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>3</sup> Variabel dalam penelitian ini adalah :

### **1. Variabel terikat**

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>4</sup> Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres dalam mengerjakan skripsi.

### **2. Variabel bebas**

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat<sup>5</sup>. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tempat tinggal.

---

<sup>2</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2016). hlm. 60.

<sup>3</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 64.

<sup>4</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 64.

<sup>5</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 64.

### C. Definisi Operasional Variabel

1. Stres yang mengerjakan skripsi adalah perasaan tidak nyaman atau tertekan karena skripsi yang menimbulkan gejala seperti kecemasan, kegelisahan, dan penurunan fungsi kognitif selama mengerjakan skripsi dikarenakan adanya hambatan – hambatan dalam proses mengerjakan skripsi. Stres dapat dilihat dari beberapa gejala yang ada, meliputi : gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.<sup>6</sup>
2. Tempat tinggal adalah keberadaan seseorang bernaung atau tinggal di sebuah rumah seperti rumah orang tua, sewa atau menumpang pada rumah orang lain.<sup>7</sup> Hal ini dapat dikatakan bahwa indekos dan pondok pesantren adalah termasuk tempat bernaung atau tinggal mahasiswa. Tempat tinggal mahasiswa dapat dilihat dari demografi pada skala yang disebar pada responden.

---

<sup>6</sup> Farihah, Faridatul, “*Pengaruh self efficacy terhadap stres mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*”, *Undergraduate thesis*, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014, hlm. 57.

<sup>7</sup> Siti Kholifah, “*Hubungan Jarak Tempat Tinggal dan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Kunjungan Masyarakat ke Puskesmas Gadingrejo ( Studi pada MAsyarakat Pekon Wonodadi dan Pekon Klaten KEcamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu)*”, *Skripsi*, Fakultas ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2017, hlm. 11.

#### D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>8</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>9</sup> Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. *Probability sampling* adalah tehnik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsure (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.<sup>10</sup> Oleh sebab itu langkah yang ditempuh peneliti selanjutnya adalah menggunakan tehnik sampel berupa *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 119.

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 120.

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ...*, hlm. 122

<sup>11</sup> Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2016), hlm. 63.

**Tabel 1**  
**Jumlah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan**  
**Humaniora Angkatan 2015 yang sedang Mengerjakan Skripsi**

<b>NO</b>	<b>Status Mahasiswa</b>	<b>Jumlah</b>
1	Aqidah Filsafat Islam	33 orang
2	Ilmu al – Quran dan Tafsir	35 orang
3	Studi Agama Agama	20 orang
	Tasawuf dan Psikoterapi	58 orang
<b>Total</b>		<b>146 orang</b>

Suharsimi Arikunto memberi acuan dalam menentukan jumlah sample dalam penelitian. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian poluasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih besar dapat diambil 10%-15% atau 20-25% atau lebih<sup>12</sup> jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang sedang mengerjakan sebanyak 146 mahasiswa. Sample yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20% dari jumlah populasi, hasilnya 29,2 dan dibulatkan menjadi 30 sample.

---

<sup>12</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : PT. Melton Putra, cet XI, 1991), hlm. 107.



Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 kelompok sampel. Kelompok pertama adalah mahasiswa indeks Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi dan kelompok kedua yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang tinggal di pondok pesantren dan sedang mengerjakan skripsi. Masing – masing sampel diambil sebanyak 15 orang.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Berikut adalah ketentuan skor yang telah ditetapkan :

**Tabel 2**  
**Skor Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
SS ( sangat setuju )	4	1
S ( setuju )	3	2
TS ( tidak setuju )	2	3
STS ( sangat tidak setuju)	1	4

Pernyataan *favorable* merupakan hal – hal yang positif atau mendukung terhadap sikap objek, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan hal – hal negative yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap objek yang hendak di ungkap,<sup>13</sup>

Untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan skala stres dalam mengerjakan skripsi berdasarkan pada gejala – gejala stres menurut Agus Harjana, yang penulis adopsi dari skala yang telah disusun oleh Farihah pada tahun 2014.

Jumlah item, sebanyak 37 item yang terdiri dari 21 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*, yang dapat dilihat pada tabel 3 :

**Tabel 3**  
**Blue print**

NO.	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1.	Gejala fisik	Sakit kepala, Tidur tidak teratur, Sakit punggung, Berubah selera makan, Lelah dan kehilangan daya energi.	1, 6, 10, 18, 25, 32	4, 8, 14, 22, 29	11

---

<sup>13</sup> Sukardi, *Metodolegi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta : PT Bumi Aksara), 2009, hlm. 146.

2.	Gejala emosional	Gelisah, cemas, Sedih, Mudah panas atau marah, Gugup, Merasa tidak aman, Mudah tersinggung.	2, 11, 19, 26, 33, 37	9, 15, 23, 30, 37	11
3.	Gejala intelektual	Susah berkonsentrasi, Mudah lupa, Pikiran kacau, Hilang rasa humor, Prestasi kerja menurun, Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja.	3, 7, 12, 20, 27, 34	5, 16, 31, 35	10
4	Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, Mudah mempersalahkan orang lain, Mudah membatalkan janji, Mendingkan orang lain, Menyerang orang lain dengan kata-kata	13, 21, 28	17, 24	5
<b>Jumlah</b>					<b>37</b>

### 1. Validitas instrumen

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu penelitian langsung dijadikan sebagai dasar analisa. Fariyah telah melakukan uji coba pada mahasiswa Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim,

Malang, dan memperoleh nilai koefisien alfa sebesar 0,198 – 0,825.<sup>14</sup>

Berdasarkan taraf signifikansi sebesar 0,5%  $r$  tabel (0,195), maka nilai indeks validitas kurang dari skor  $r$  tabel maka item dianggap gugur (tidak valid). Adapun dari hasil dari skala dalam mengerjakan skripsi diketahui bahwa keseluruhan item yang berjumlah item adalah valid.

## 2. Realibitas instrument

Farihah telah melakukan uji coba skala pada 31 mahasiswa Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, dan memperoleh nilai koefisien alfa 0,917.<sup>15</sup> Menurut Rovai dalam Ajeng, koefisien reabilitas 0,7 hingga 0,9 termasuk kategori reabilitas tinggi. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa skala tersebut adalah reliabel.<sup>16</sup>

Dilihat dari validitas dan realibitas, skala stres dalam mengerjakan skripsi, instrumen ini layak untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian.

---

<sup>14</sup> Farihah, Faridatul, “*Pengaruh self efficacy ...*, pada lampiran.

<sup>15</sup> Farihah, Faridatul, “*Pengaruh self efficacy ...*, hlm. 81.

<sup>16</sup> Ajeng Roro Angistya Pinakesti, “Self-Disclosure dan Stres pada Mahasiswa”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2016, hlm. 12.

## **F. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian merupakan nilai mentah yang harus diolah terlebih dahulu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data – data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Alasan yang mendasari statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa dan penyelidikan yang berwujud angka – angka. Alasan lain karena statistik bersifat objektif dan bersifat universal dalam arti dapat digunakan dalam hampir semua bidang penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistik, karena data yang diperoleh berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for windows.

Dalam penelitian teknik analisis yang digunakan pada data untuk menjawab hipotesis diatas dilakukan dengan menggunakan metode analisis Uji T- test yang dihitung dengan bantuan perhitungan SPSS 16.0 for windows.

Teknik analisis data Uji T - test dipilih untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indeks dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang,

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Kancah Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**

Fakultas Ushuludin IAIN Walisongo Semarang adalah salah satu fakultas yang ada diantara 8 fakultas dilingkungan IAIN Walisongo Semarang. Fakultas ini semula merupakan fakultas ushuludin di Tegal yang didirikan atas prakarsa Drs.Chozin Mahmud dkk, di bawah naungan suatu Yayasan Swasta yang semula telah mengadakan kerjasama dengan salah satu Perguruan Tinggi Islam Negeri yang tertua di Indonesia yaitu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tetapi kemudian Fakultas Ushuludin di Tegal ini bergabung dengan IAIN Walisongo, mengingat bahwa di Semarang belum ada Fakultas Ushuludin.<sup>1</sup>

Penggabungan ini didasarkan atas Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 2 Mei Tahun 1970 Nomor 53/70 tentang pembentukan panitia penegerian Fakultas Ushuludin Walisongo Cabang Tegal, dan Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 30 September 1970 Nomor 254/70 tentang

---

<sup>1</sup> Ghuftron Al Faqih, “Pengaruh Syukur Terhadap Problem Focus Coping (Studi terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 Fuhum Uin Walisongo”, *Skripsi*, Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019, hlm. 82.

penegerian Fakultas Ushuludin Tegal menjadi Fakultas Ushuludin UIN Walisongo Cabang Tegal. Secara resmi mulai pada hari itu (30-9-1970) status Fakultas Ushuludin Tegal menjadi negeri dan berada dilingkungan UIN Walisongo Semarang.<sup>2</sup>

Setelah dinegerikan dan menjadi bagian dari UIN Walisongo Semarang, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 25 Februari Tahun 1974 Nomor 17 Tahun 1974 Fakultas Ushuludin Cabang Tegal dipindahkan ke Semarang. Untuk itu maka di Tegal sejak Tahun 1974 sudah tidak menerima pendaftaran mahasiswa baru dan kegiatan pendaftaran mahasiswa baru dipindahkan ke Semarang. Sedangkan mahasiswa lama tetap menyelesaikan studi di Tegal sampai selesai program sarjana muda. Oleh karena itu, pada masa transisi ini mahasiswa Fakultas Ushuludin Semarang sebagian berada di Tegal dan sebagian berada di Semarang dan baru setelah tahun 1975 semua kegiatan Fakultas di pusatkan di Semarang, baik yang menyangkut Administrasi Tata Usaha maupun Akademik dan Kemahasiswaan.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Ghufroon Al Faqih, "Pengaruh Syukur ..., hlm. 82.

<sup>3</sup> Ghufroon Al Faqih, "Pengaruh Syukur ..., hlm. 82.



2. Visi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Unggul dalam Riset Ilmu – Ilmu Pokok Keislaman dan Humaniora Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban.<sup>4</sup>

3. Misi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu – ilmu pokok keislaman berbasis kesatuan ilmu.
- b) Meningkatkan riset yang kontributif bagi pengembangan ilmu dan penyelesaian masalah – masalah sosial keagamaan.
- c) Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai – nilai kearifan lokal.
- d) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
- e) Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan professional berstandar profesional .<sup>5</sup>

4. Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

- a) Menghasilkan sarjana muslim yang professional dan berakhlak mulia.

---

<sup>4</sup> *Buku Monitoring Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongoo Semarang, Angkatan 2015-2015.* hlm. 8.

<sup>5</sup> *Buku Monitoring Akademik Mahasiswa...*, hlm. 8.

- b) Menghasilkan riset yang kontributif bagi penyelesaian masalah sosial keagamaan.
  - c) Terwujudnya masyarakat yang harmonis.
  - d) Terwujudnya kerjasama lokal, nasional dan internasional.
  - e) Terwujudnya layanan cepat, akurat dan bersahabat.<sup>6</sup>
5. Letak Geografis Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
(Kampus 2)
- a) Sebelah Timur : Gedung Fakultas Tarbiyah
  - b) Sebelah Utara : Segaran
  - c) Sebelah Barat : Perkebunan Warga
  - d) Sebelah Selatan : Perumahan Bank Niaga<sup>7</sup>
6. Sarana dan Prasarana Fakultas Ushuludin Dan Humaniora  
UIN Walisongo Semarang
- a) Perpustakaan
  - b) Pusat kegiatan mahasiswa
  - c) Ruang konsultan psikoterapi
  - d) Ruang dekan
  - e) Ruang kuliah
  - f) Kamar mandi
  - g) Taman fakultas
  - h) Gazebo

---

<sup>6</sup> *Buku Monitoring Akademik Mahasiswa...*, hlm. 8.

<sup>7</sup> Ghufon Al Faqih, "Pengaruh Syukur Terhadap Problem, hlm. 82.

- i) FUHUM *Production House*
- j) ICT
- k) Wifi
- l) Lapangan

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang pada tanggal 4 Agustus 2019 sampai 13 Agustus 2019, data dikumpulkan melalui 30 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang, 15 mahasiswa Indekos yang sedang mengerjakan skripsi dan 15 mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren yang sedang mengerjakan skripsi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan empat alternatif jawaban yaitu :

1. SS ( sangat setuju )
2. S ( setuju )
3. TS ( tidak setuju )
4. STS ( sangat tidak setuju )

**Tabel 4**  
**Deskripsi Statistik**  
**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Indekos	15	52.00	55.00	107.00	1306.00	87.0667	4.24877	16.45542	270.781
Pondok Pesantren	15	44.00	67.00	111.00	1386.00	92.4000	3.51026	13.59517	184.829
Valid N (listwise)	15								

Berdasarkan atas analisis deskripsi terhadap data – data penelitian dengan menggunakan paket program SPSS 16.0 for windows, di dapatkan data yang memberikan gambaran mengenai rata – rata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian. Berikut hasil SPSS deskripsi statistik.

Dari data deskriptif diatas menunjukkan bahwa :

1. Nilai batas minimum mahasiswa Indekos lebih rendah daripada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, yaitu 55 : 67.

2. Nilai batas maximum mahasiswa Indekos lebih rendah daripada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, yaitu 107 : 111.
3. Nilai rata – rata (*mean*) mahasiswa Indekos lebih rendah daripada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, yaitu 87.06 : 92.40.
4. Standar deviasi mahasiswa Indekos lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, yaitu 16.455 : 13.595.

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Selain itu, ada cara lain untuk menganalisis data deskripsi penelitian, yakni dengan cara yang lebih manual namun diharapkan mampu membaca secara lebih jelas kondisi mahasiswa termasuk dalam kategorinya :

1. Analisis Data Deskripsi Penelitian Tingkat Stres Mahasiswa Indekos

Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis data, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan :

- a) Nilai batas minimum, mengedalikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban terendah atau 1. Dengan jumlah item 37. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban =  $1 \times 37 \times 1 = 37$
- b) Nilai batas maksimum, mengedalikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor tinggi atau 4. Dengan jumlah item 37. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban =  $1 \times 37 \times 4 = 148$
- c) Jarak antara kelas maksimum dan batas minimum :  $148 - 37 = 111$ .
- d) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori :  $111 : 4 = 27.75$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

37.25	64.75	92.5	120.25	148
-------	-------	------	--------	-----

---

Gambar tersebut dibaca :

Interval  $37.25 - 64.75 = \text{Normal}$

$64.76 - 92.5 = \text{Ringan}$

$92.6 - 120.25 = \text{Sedang}$

$120.26 - 148 = \text{Berat}$

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu : 2 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 37.25 – 64.75) dalam kondisi tingkat stres normal, 6 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 64.76 – 92.5 ) dalam kondisi tingkat stres yang ringan, dan 7 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 92.6 – 120.25) dalam kondisi tingkat stres yang sedang. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Indekos yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tingkat stres yang sedang. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows* pada lampiran.

## 2. Analisis Data Deskripsi Penelitian Tingkat Stres Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren

Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variable yang diperoleh dari kelompok yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis data, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan :

- a) Nilai batas minimum, mengedalikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban terendah atau 1. Dengan jumlah item 37. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban =  $1 \times 37 \times 1 = 37$

- b) Nilai batas maksimum, mengedalikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor tinggi atau 4. Dengan jumlah item 37. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban =  $1 \times 37 \times 4 = 148$
- c) Jarak antara kelas maksimum dan batas minimum :  $148 - 37 = 111$ .
- d) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori :  $111 : 4 = 27.75$ .

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

37.25	64.75	92.5	120.25	148
-------	-------	------	--------	-----

---

Gambar tersebut dibaca :

Interval 37.25 – 64.75 = Normal

64.76 – 92.5 = Ringan

92.6 – 120.25 = Sedang

120.26 – 148 = Berat

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu : 7 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 64.76 – 92.5) dalam kondisi tingkat stres yang ringan, 8 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 92.6 – 120.25) dalam kondisi tingkat stres yang sedang. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil



kesimpulan bahwa mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tingkat stres yang sedang. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows* pada lampiran.

Pengelompokan kondisi masing - masing variable terlihat dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Klasifikasi Hasil Deskripsi Data**

Kategori	Kelompok perbandingan 40	
	Indekos	Pondok Pesantren
Normal	2 ( 13.3 %)	-
Ringan	6 (40 %)	7 (46.7 %)
Sedang	7 (46.7 %)	8 (53.3 %)
Berat	-	-

### C. Uji Persyaratan Analisis

Untuk melakukan analisis uji t pada hipotesis memerlukan beberapa asumsi, diantaranya uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas. Data dari variable penelitian diuji normalitas sebarannya dengan

menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*.

Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable – variable penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ( $p > 0,05$ ) maka sebarannya adalah normal, namun jika ( $p < 0,05$ ) maka sebarannya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality						
Tempat Tinggal		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df
Tingkat Stres	Indekos	.123	15	.200 <sup>*</sup>	.929	15
	Pondok Pesantren	.173	15	.200 <sup>*</sup>	.930	15

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran skor skala sikap terhadap stres pada seluruh kelompok memiliki sebaran normal. Dengan nilai signifikansi  $0,266 > 0,05$  untuk mahasiswa Indekos dan nilai signifikasnsi  $0,273 > 0,05$  untuk mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.

## 2. Uji Homogenitas

Data dari variable penelitian di uji homogenitasnya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok yang dibandingkan (kelompok mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren) dalam uji komparatif, sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample T Test. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama dan jika nilai signifikansi  $<0.05$  maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah tidak sama. Uji homogenitas dilakukan dengan *One Way Anova*. Setelah dilakukan pengolahan data, hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Homogenitas**

**Test of Homogeneity of Variances**

Tingkat Stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.759	1	28	.391

**ANOVA**

Tingkat Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	213.333	1	213.333	.936	.341
Within Groups	6378.533	28	227.805		
Total	6591.867	29			

Berdasarkan hasil uji SPSS pada tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian ini adalah homogeny. Hal ini dapat dilihat dari nilai F sebesar 0.936 dan nilai signifikansi sebesar 0.391. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ) berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara mahasiswa indekos dan

mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, maka hasil uji homogenitas adalah homogeny.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah cabang ilmu statistika inferensial yang digunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut. Pernyataan ataupun asumsi sementara yang dibuat untuk diuji kebenarannya tersebut dinamakan dengan Hipotesis (*Hypothesis*) atau Hipotesa. Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data – data dalam menentukan keputusan apakah menolak atau menerima kebenaran dari pernyataan atau asumsi yang telah dibuat. Uji hipotesis juga dapat memberikan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan yang bersifat objektif.

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas

Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.

Dalam penelitian ini, untuk menguji hipotesis menggunakan *Independent Sample T Tes*. *Independent Sample T Tes*. Adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara dua kelompok bebas yang berskala atau interval atau rasio. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata – rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Jika ada perbedaan, rata – rata manakah yang lebih tinggi.

Setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas dan uji homogenitas kemudian barulah dilakukan uji T-tes. yaitu menganalisis data untuk mengetahui hasil T serta signifikansinya dengan menggunakan rumus T-Test dengan analisa *Independent-Sample T Test* dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Uji ini digunakan untuk menguji signifikansi beda rata – rata dua kelompok.

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Hipotesis**

**Group Statistics**

Tempat Tinggal		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Stres	Indekos	15	87.0667	16.45542	4.24877
	Pondok Pesantren	15	92.4000	13.59517	3.51026

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Tingkat Stres	Equal variances assumed	.759	.391	-.968	28	.341	-5.33333	5.51126
	Equal variances not assumed			-.968	27.038	.342	-5.33333	5.51126

Pada tabel diatas dari hasil uji analisis *Independent Samples Test* diperoleh nilai rata – rata (*mean*) berdasarkan nilai pada kelompok mahasiswa indekos 87.067 dan kelompok mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren 92.40 dengan nilai T sebesar -0,968 dengan signifikansi 0,341 Sehingga P lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa Indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang. maka hipotesis ditolak.

#### **D. Pembahasan**

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu : 2 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar ) 37.25 – 64.75 dalam kondisi tingkat stres normal, 6 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 64.76 – 92.5 ) dalam kondisi tingkat stres yang ringan, dan 7 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 92.6 – 120.25) dalam kondisi tingkat stres yang sedang. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Indekos yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tingkat stres yang sedang.



Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu : 7 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 64.76 – 92.5) dalam kondisi tingkat stres yang ringan, 8 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 92.6 – 120.25) dalam kondisi tingkat stres yang sedang. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tingkat stres yang sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas. Dapat dilihat dari nilai tabel *tes of normality* pada bagian *Shapiro-Wilk* yaitu dengan nilai signifikansi  $0.266 > 0.05$  untuk mahasiswa Indekos yang menyusun skripsi dan nilai signifikansi  $0.273 > 0.05$  untuk mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa data pada seluruh kelompok memiliki sebaran normal.

Dari hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0.391 > 0.05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian adalah homogeny.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Independent-Sample T Test*, yaitu tehnik yang digunakan untuk menguji signifikansi beda rata – rata dua kelompok. Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui

perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indeks dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.

Dari tabel *Independent-Sample T* nilai rata – rata (*mean*), kelompok mahasiswa indeks memperoleh *mean* sebesar 87.06 dan kelompok mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren memperoleh *mean* sebesar 92.40. kelompok mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa Indeks. Namun dari hasil data secara statistik, tidak didapatkan perbedaan yang bermakna antara tingkat stres mahasiswa Indeks dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, hasil uji hipotesis diperoleh signifikansi  $0.341 > 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indeks dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang. Artinya hipotesis ditolak.

Tidak terdapatnya perbedaan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi antara mahasiswa Indeks dengan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren adalah karena keduanya sama – sama memperoleh pengajaran agama yang sama yaitu sama – sama berada pada Fakultas

Ushuluddin dan Humaniora. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora telah memiliki dasar keIslaman dan selama dalam pendidikan mereka di didik dengan pengetahuan agama Islam. Dimana mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada saat perkuliahan mendapat mata kuliah dasar *Akhlak Tasawuf*. Dengan ajaran Tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong mahasiswa untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan – kebutuhan spiritualnya. Tasawuf juga dapat menjadi pengobat, penyegar dan pembersih jiwa yang ada dalam diri mahasiswa. Dengan jiwa yang bersih dan segar akan memperoleh kesehatan jiwa dan kesehatan mental serta keharmonisan diri sehingga terpelihara kesehatan mentalnya.<sup>8</sup>

Stres diartikan sebagai ketegangan jiwa atau tekanan.<sup>9</sup> Dalam mata kuliah *Akhlak Tasawuf* diajarkan mengenai *maqamat*. ada beberapa *maqamat* yang dapat dijadikan sebagai metode terapi untuk pengobatan jiwa, yaitu:

---

<sup>8</sup>Yoana Bela Pradityas, dkk, *Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental ( Studi PEMikiran Amin Syukur)*, RELIGIA, vol. 18 No. 2, Oktober 2015, hlm. 189.

<sup>9</sup> Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia*, Gramedia, Jakarta , 1992, hlm. 51.

1. Tobat

Tobat merupakan salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam rangka membersihkan jiwa dan hati.<sup>10</sup>

2. Sabar

Sabar dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat suatu tekanan, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan tekanan dengan mengembalikan kepada Allah. Sabar atas keputusan – Nya, sehingga tekanan justru menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa kekuasaannya.

3. Ridha

Ridha secara etimologis berarti rela, tidak marah. Menurut al Hujwiri ridha dibagi menjadi 2, yaitu ridha Allah terhadap hamba-Nya, dan ridha hamba terhadap Allah SWT. Ridha Allah terhadap hamba-Nya, adalah dengan cara memberikan pahala, nikmat, dan karamah-Nya, sedangkan ridha hamba kepada Allah adalah melaksanakan segala perintah-Nya dan tunduk atas segala hukum-Nya.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Penerbit Erlangga), 2012, hlm. 54.

<sup>11</sup> Amin Syukur, *Sufi Healin...*, hlm. 64.

Kaitannya dengan masalah stres atau ketegangan jiwa adalah ridha menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah. Seingkali stres atau tekanan menjadi bertambah parah, akibat hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, sehingga hati menjadi kotor dan pikiran kalut, yang pada gilirannya perasaan tertekan akan semakin kuat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareth Sutjianto pada tahun 2015 dengan judul penelitian *Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan stres mahasiswa.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Margareth Sutjianto, dkk, “Hubungan Faktor Internal..., hlm. 36.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa Indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai rata – rata (*mean*), kelompok mahasiswa indeks memperoleh *mean* sebesar 87.06 dan kelompok mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren memperoleh *mean* sebesar 92.40. Kelompok mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa Indekos. Secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang bermakna antara tingkat stres mahasiswa Indekos dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren, hasil uji hipotesis diperoleh signifikansi 0.391 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil perhitungan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan ditolak.

Tidak adanya perbedaan tingkat stres antara mahasiswa indkos dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang, alasannya

adalah karena mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sama – sama mendapatkan mata kuliah akhlak Tasawuf, dimana isi dari mata kuliah tersebut dapat dijadikan sebagai pengobat ketegangan jiwa. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareth Sutjianto pada tahun 2015 dengan judul penelitian *Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan stres mahasiswa.

## **B. Saran**

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan saran yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Bagi semua mahasiswa UIN Walisongo Semarang, khususnya mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengelola stres dengan baik sehingga tidak menghambat dalam proses perkuliahan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar sehingga perlu adanya penelitian yang lebih mendalam lagi tentang tingkat stres untuk menguatkan hasil penelitian ini sehingga mampu melahirkan teori yang baru.

### **C. Penutup**

Puji syukur, Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, hidayah dan taufiq-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari, bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan. Hal itu semata – mata merupakan keterbatasan ilmu dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, saran dan kritik yang konstruktif dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan untuk mencapai kesempurnaan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi pembaca pada umumnya. Aamiin.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Arif, “Studi Komparasi Prestasi Belajar antara Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta Semester 6 yang Tinggal di Pondok Pesantren, Kos, dan Rumah Tahun Akademik 2016/ 2017”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017.
- Al Faqih, Ghuftron, “Pengaruh Syukur Terhadap Problem Focus Coping (Studi terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 Fuhum Uin Walisongo)”, *Skripsi*, Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019. Diakses melalui <http://eprints.walisongo.ac.id/9935/1/SKRIPSI%20LEN%20GKAP.pdf>
- Amelia, Miranda Ayu Fitri, Perbandingan Tingkat Depresi Antara Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Orang Tua Dan Tinggal Sendiri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, *Karya Ilmiah*, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2016. Diakses pada tanggal 13 Februari 2019 dari <http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/12345678/9/2328/Halaman%20judul.Pdf?Sequence=2&Isallowed=Y>,
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : PT. Melton Putra, cet XI, 1991).
- Atkinson, Rita L., dkk, *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Dua*, Terj. Widjaja Kusuma, ( Batam : Interaksara, t.th).

Augesti,Gita, “*Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”.*Skripsi* Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, 2015. Diakses pada tanggal 13 Maret 2019 dari <http://digilib.unila.ac.id/7018/111/ABSTRAK.pdf>

*Buku Monitoring Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongoo Semarang, Angkatan 2015-2015.*

Chaplin, James P., *Kamus Lengkap Psikologi*,Terj. oleh Kartini Kartono, (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2011).

Cholih, Abdul, *Manajemen Madrasah dan Pembinaan Santri*, ( Yogyakarta : PT. LKiS Printing Cemerlang), cet. 1, 2011.

Efendi, Nur, *Manajemen Perubahan di Pondok Pesantre : Kontruksi Teoritik dan Praktik Pengelolaan Perubahan sebagai Upaya Pewarisan Tradisi dan Menatap Tantangan Masa Depan*, (Yogyakarta : Teras), 2014, cet. 1.

Erlinda, Astriana, “Hubungan Kesusakan dengan Tingkat Stres pada Penghuni Rumah Susun Pekunden Semarang, *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2016.

Fadholi, Ahmad, *Tumpas Stres Seketika*,(Jogjakarta : DIVA Press, 2014).

Farihah, Faridatul, “Pengaruh self efficacy terhadap stres mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, *Undergraduate thesis*, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014.

Fausiah, Nikmah, Fitri dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press, 2008).

- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa, Isop Syafei, “*Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” dalam jurnal *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* (Volume 5, Nomor 1, 2018). Diakses pada tanggal 13 Maret 2019 dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj8zqnYm\\_7gAhUa7HMBHRu\\_BgMQFjAAegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fjournal.uinsgd.ac.id%2Findex.php%2Fpsy%2Farticle%2Fdownload%2F2282%2F1748&usg=AOvVaw3SW4UWTTPho\\_I97HdoGIsm](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj8zqnYm_7gAhUa7HMBHRu_BgMQFjAAegQIChAC&url=https%3A%2F%2Fjournal.uinsgd.ac.id%2Findex.php%2Fpsy%2Farticle%2Fdownload%2F2282%2F1748&usg=AOvVaw3SW4UWTTPho_I97HdoGIsm)
- Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia*, Gramedia, Jakarta , 1992.
- Indrawati, “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar”, *Skripsi*, UIN Alauddin Makassar, 2018.
- Jusuf, Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Penerbit Mitra Wacana Media, 2012).
- Kartika, Chlarasinta Duri, “hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- Kholifah, Siti, “ Hubungan Jarak Tempat Tinggal dan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Kunjungan Masyarakat ke Puskesmas Gadingrejo ( Studi pada Masyarakat Pekon Wonodadi dan Pekon Klaten Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu)”, *Skripsi*, Fakultas ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2017,.

- L., I Made Afryan Susane, “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”:, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung. 2017.
- Maghfiroh, Ikhwana, “Studi Komparasi Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Fisika dengan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012 UIN Walisongo Semarang”, *Skripsi*, Jurusan Tasawuf & Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humanira, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015
- Nikmah, Mustafiqon, “Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gangguan Pencernaan Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015”, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015,
- Ningsih, Dwi Irma, Hubungan antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016. Diakses pada tanggal 17 Juli 2019 melalui <https://lib.unnes.ac.id/28421/1/1511411022.pdf>
- Novita, Meliyana, “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Coping* Stres Mahasiswa Pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2017. Diakses pada tanggal 7 Juli 2019, Pinakesti, Ajeng Roro Angistya, “Self-Disclosure dan Stres pada Mahasiswa”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2016,

- Pradityas, Yoana Bela , dkk, *Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental ( Studi PEmikiran Amin Syukur)*, RELIGIA, vol. 18 No. 2, Oktober 2015.
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka , *Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi pada Siswa – Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar*, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,
- Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi : Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, ( Jakarta : CV. Sagung Seto, 2004).
- Rindang Gunawati, Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, *Skripsi*, Universitas Diponegoro, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, 2005.
- Rochmah, Amalina, “Stres di Kalangan Mahasiswa Ushuluddin dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi”, *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2008.
- Rozaq, Abdur, “Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi”,*Skripsi*, Program Studi Psikologi, Jurusan Sosial, Fakultas Dakwahdan Ilmu Kominikasi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014. Diakses pada tanggal 10 Februari 2019 dari <http://digilib.uinsby.ac.id/220/>
- S., Suprpti Slamet I, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia, 2006).
- Shofiyanti Nur Zuama, “Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa Yang sedang Skripsi Angkatan 2009

Program Studi Pg Paud”, *Jurnal, Kreatif* [Vol 17, No 2 \(2014\)](#),

Soebahar, Abd. Halim, *Modernisasi Pesantren : Studi Transformasi Kepemimpinan Kiai dan Sistem Pendidikan Pesantren*, (Yogyakarta : LKiS Yogyakarta), 2013, cet. 1.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2016).

-----, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta), 2016.

Sukardi, *Metodolelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta : PT Bumi Aksara), 2009.

Sutjianto, Margareth ,dkk, “Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado” *Artikel Penelitian*, JIKMU, vol 5. No. 1 Januaari 2015. Hlm. 36.

Syukur, Amin, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Penerbit Erlangga), 2012.

Tim penyusun skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin*, (Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo Semarang).

## Lampiran 1 Skala Penelitian

Nama / inisial :  
Jenis Kelamin :  
Tempat Tinggal : Kos / pondok Pesantren \*(coret yang tidak dipilih)  
Jurusan :

### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas Anda pada form yang tersedia diatas.
2. Bacalah setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri Anda.
3. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan Anda.
4. Berilah tanda (X) pada pilihan respon yang Anda pilih :
  - a. SS = Sangat setuju
  - b. S = Setuju
  - c. TS = Tidak setuju
  - d. STS = Sangat tidak setuju

NO.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mudah pusing memikirkan skripsi saya.				
2	saya diliputi rasa cemas skripsi jika tidak kunjung selesai				
3	Saya sulit berkonsentrasi jika mengerjakan skripsi				
4.	Mengerjakan skripsi tidak membuat saya lelah				
5.	Saya lebih fokus saat mengerjakan skripsi				
6.	Tidur saya menjadi tidak teratur karena sering mengerjakan skripsi				
7.	Rasanya pikiran saya dipenuhi oleh pikiran skripsi saja				

8.	Meskipun banyak memikirkan skripsi badan saya tetap merasa sehat.				
9.	saya merasa senang untuk mengerjakan skripsi				
10.	Mengerjakan skripsi membuat saya cepat lelah				
11.	saya merasa gugup selama proses pembimbingan skripsi				
12.	Pikiran saya terasa kacau selama skripsi				
13.	Ketika pikiran saya sedang kacau karena skripsi, saya mudah mempersalahkan orang lain				
14.	Saya tetap tidur dengan nyenyak meskipun banyak kendala skripsi yang belum terselesaikan				
15.	saya tidak mudah gelisah menghadapi masalah skripsi yang sulit dipecahkan.				
16.	Meskipun pikiran saya diliputi banyak masalah saya tetap memusatkan pikiran pada skripsi saya.				
17.	Saya tidak akan mendiamkan orang lain meskipun saya sibuk dengan skripsi saya				
18.	Kesehatan saya semakin menurun sejak mengerjakan skripsi				
19.	saya akan mudah marah jika ada yang mengganggu saya pada saat mengerjakan skripsi				
20.	Daya ingat saya menjadi menurun sejak banyaknya beban skripsi yang saya pikirkan				
21.	Saya menjadi tidak mudah percaya pada orang lain sejak mengerjakan skripsi				
22.	Saya tidak pernah merasa pusing memikirkan skripsi				
23.	Dengan melakukan bimbingan akan menambah semangat saya untuk				



	menyelesaikan skripsi				
24.	saya tidak akan mengaitkan masalah skripsi saya pada orang lain				
25.	Selera makan saya menjadi menurun saat mengerjakan skripsi				
26.	saya sedih ketika mengingat nasib skripsi saya yang belum selesai				
27.	Kinerja saya menjadi menurun seiring dengan banyaknya kendala dalam skripsi saya				
28.	Ketika pikiran saya kacau karena skripsi saya akan mudah menyerang orang lain dengan kata-kata.				
29.	Kesulitan dalam pengerjaan skripsi tidak merubah selera makan saya.				
30.	saya merasa tenang saat mengerjakan skripsi				
31.	Selera humor saya tidak menurun meskipun skripsi saya menemukan banyak kesulitan				
32.	Punggung saya tersa sakit jika mengerjakan skripsi terlalu lama				
33.	saya menjadi mudah tersinggung akibat dari pengerjaan skripsi saya				
34.	Selama mengerjakan skripsi selera humor saya menjadi hilang				
35.	Saya tidak merasa bingung dengan kendala skripsi saya				
36.	saya merasa tidak tenang memikirkan skripsi saya				
37.	saya tetap bisa ceria meskipun banyak kendala skripsi yang menjadi tanggung jawab saya.				

\*Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terimakasih\*

## Lampiran 2 Skor Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS ( sangat setuju )	4	1
S ( setuju )	3	2
TS ( tidak setuju )	2	3
STS ( sangat tidak setuju)	1	4

**Lampiran 3 Blue print**

<b>NO.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Total</b>
<b>1.</b>	Gejala fisik	Sakit kepala, Tidur tidak teratur, Sakit punggung, Berubah selera makan, Lelah dan kehilangan daya energi.	1, 6, 10, 18, 25, 32	4, 8 , 14, 22, 29	11
<b>2.</b>	Gejala emosional	Gelisah, cemas, Sedih, Mudah panas atau marah, Gugup, Merasa tidak aman, Mudah tersinggung.	2, 11, 19, 26, 33, 37	9, 15, 23, 30, 37	11
<b>3.</b>	Gejala intelektual	Susah berkonsentrasi, Mudah lupa, Pikiran kacau, Hilang rasa humor, Prestasi kerja menurun, Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja.	3, 7, 12, 20, 27, 34	5, 16, 31, 35	10
<b>4</b>	Gejala	Kehilangan	13, 21, 28	17, 24	5

	interpersonal	kepercayaan kepada orang lain, Mudah mempersalahkan orang lain, Mudah membatalkan janji, Mendiamkan orang lain, Menyerang orang lain dengan kata- kata			
<b>Jumlah</b>					<b>37</b>

**Lampiran 4    Data Skor Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada  
Mahasiswa Indekos**

NO. Item	Responden														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2
2.	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3
3.	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
4.	2	4	3	1	2	2	3	3	4	3	1	4	1	4	2
5.	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
6.	2	3	2	3	1	2	3	4	4	4	2	3	1	3	1
7.	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	1	3	1	4	1
8.	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1
9.	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	3	1
10.	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	2	2	1	3	2
11.	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	4	4
12.	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	4
13.	3	1	3	2	1	2	2	3	4	3	1	3	1	2	2
14.	3	1	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	4	1
15.	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	1	4	3
16.	3	2	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1
17.	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1
18.	3	2	3	2	1	2	2	3	4	3	1	2	1	2	1
19.	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2
20.	2	3	3	1	2	2	2	3	4	4	1	3	1	2	1
21.	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4
22.	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3
23.	4	2	3	3	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	1
24.	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3	1	3	1	3	3
25.	3	2	3	4	1	2	1	3	4	1	2	2	1	4	2
26.	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3
27.	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	2
28.	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	2	2
29.	2	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2
30.	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2
31.	2	2	3	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2
32.	1	3	4	3	1	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2
33.	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	3
34.	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
35.	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2
36.	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3
37.	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1

**Lampiran 5 Data Skor Tingkat Stres dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren**

NO. Item	Responden														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	4	3	3	3	2	2	4	2	1	3	2	2	4	3	3
2.	4	3	4	4	3	2	4	3	1	4	3	3	4	3	2
3.	4	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2
4.	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	1
5.	4	2	1	1	1	2	4	3	1	2	3	2	2	3	2
6.	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	2	4	3	2	3
7.	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3
8.	2	2	4	4	1	2	1	2	2	1	2	4	2	3	3
9.	4	2	4	4	2	2	2	2	2	1	2	4	3	3	2
10.	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2
11.	2	3	3	4	3	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2
12.	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	1	4	3	2	3
13.	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	3	4	3	3
14.	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	1	2	2	2
15.	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2
16.	4	4	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2
17.	4	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3
18.	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	3
19.	3	2	4	4	3	2	3	2	1	4	1	3	3	3	2
20.	3	3	4	4	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	3
21.	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	2
22.	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3
23.	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
24.	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2
25.	3	2	3	3	2	2	3	1	4	3	1	3	2	2	2
26.	3	4	4	3	4	2	4	3	1	3	3	3	3	3	2
27.	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2
28.	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3
29.	4	3	4	4	2	2	4	2	4	3	1	3	2	2	2
30.	4	3	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1
31.	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	4	2	3	2
32.	1	3	4	4	4	3	4	3	1	3	3	2	2	3	4
33.	1	2	4	3	3	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3
34.	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3
35.	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2
36.	2	3	4	4	3	2	3	3	1	4	3	2	2	3	3
37.	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2

## Lampiran 6 Deskripsi Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Indekos	15	52.00	55.00	107.00	1306.00	87.0667	4.24877	16.45542	270.781
Pondok Pesantren	15	44.00	67.00	111.00	1386.00	92.4000	3.51026	13.59517	184.829
Valid N (listwise)	15								

## Lampiran 7 Uji normalitas

### Tests of Normality

Tempat Tinggal		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres	Indekos	.123	15	.200*	.929	15	.266
	Pondok Pesantren	.173	15	.200*	.930	15	.273

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.



## Lampiran 8 Uji homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Tingkat Stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.759	1	28	.391

### ANOVA

Tingkat Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	213.333	1	213.333	.936	.341
Within Groups	6378.533	28	227.805		
Total	6591.867	29			

## Lampiran 9 Uji hipotesis

### Group Statistics

Tempat Tinggal	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Stres Indekos	15	87.0667	16.45542	4.24877
Pondok Pesantren	15	92.4000	13.59517	3.51026

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Tingkat Stres	Equal variances assumed	.759	.391	-.968	28	.341	-5.33333	5.51126
	Equal variances not assumed			-.968	27.038	.342	-5.33333	5.51126

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

1. Nama : Yuniar Rahmawati
2. NIM : 1504046022
3. Tempat, tanggal lahir : Semarang, 6 Juni 1997
4. Alamat : Perumahan Kaliwungu Indah Desa Protomulyo,  
RT.16 RW.10, Kecamatan Kaliwungu Selatan,  
Kabupaten Kendal.
5. E-Mail : [yuniarnuraga@gmail.com](mailto:yuniarnuraga@gmail.com)

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. TK Muslimat NU TA 04 Kaliwungu, lulus tahun 2003
2. SD Al - Mardliyyah, lulus tahun 2009
3. SMP N 1 Kaliwungu, lulus tahun 2012
4. SMA N 1 Kaliwungu, lulus tahun 2015
5. Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2015

Semarang, 12 September 2019

Yuniar Rahmawati  
NIM. 1504046022